



**FIBA**

We Are Basketball

# LES REGLES DU BASKETBALL ET L'ESPRIT DU JEU

## AFRO TECHNIQUE MAGAZINE N° 67

OCTOBRE - NOVEMBRE - DECEMBRE 2021

**MATHURIN NGUESSAN**  
LA FAUTE DISQUALIFIANTE

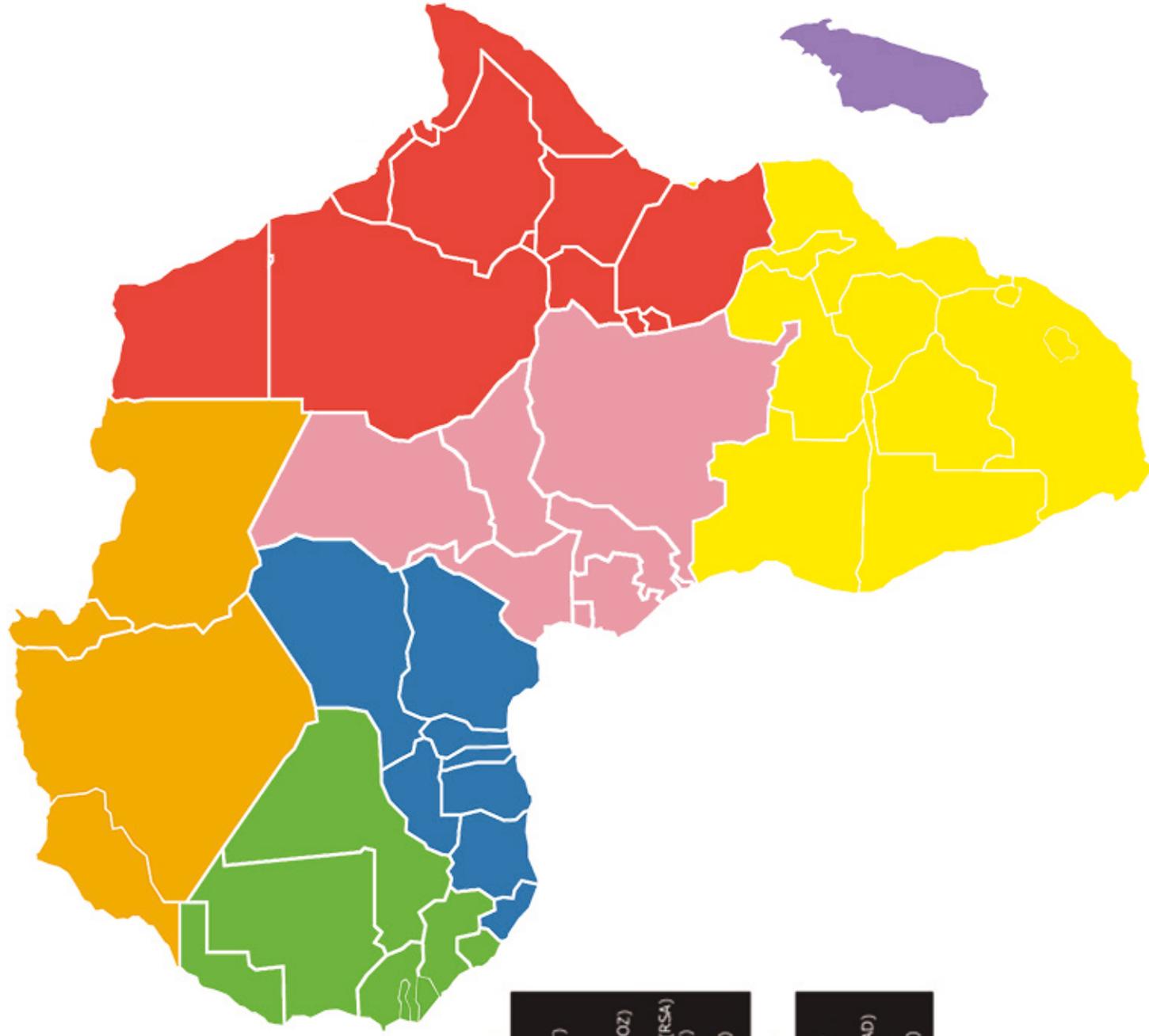
**DR ROLAND KOUAME**  
HYGIENE DE VIE DU SPORTIF

**NOUREDDINE TABOUBI**  
LES MEDIAS SOCIAUX



# FIBA

We Are Basketball



## ZONE 1

- Algérie (ALG)
- Libye (LBA)
- Maroc (MAR)
- Tunisie (TUN)

## ZONE 2

- Cap Vert (CPV)
- Gambie (GAM)
- Guinée (GUI)
- Guinée - Bissau (GBS)
- Mali (MLI)
- Mauritanie (MTN)
- Sénégal (SEN)
- Sierra Leone (SLE)

## ZONE 3

- Bénin (BEN)
- Burkina Faso (BUR)
- Côte d'Ivoire (CIV)
- Ghana (GHA)
- Libéria (LBR)
- Niger (NIG)
- Nigeria (NGR)
- Togo (TOG)

## ZONE 4

- Cameroun (CMR)
- Centrafrique (CAF)
- Tchad (CHA)
- Rép. Dem. du Congo (COD)
- Guinée Equatoriale (EQ)
- Gabon (GAB)
- République du Congo (CGO)
- Sao Tomé & Príncipe (STP)

## ZONE 5

- Burundi (BDI)
- Égypte (EGY)
- Érythrée (ERI)
- Éthiopie (ETH)
- Kenya (KEN)
- Rwanda (RWA)
- Somalie (SOM)
- Soudan du Sud (SSD)
- Soudan (SUD)
- Tanzanie (TAN)
- Ouganda (UGA)

## ZONE 6

- Angola (ANG)
- Botswana (BOT)
- Lesotho (LES)
- Malawi (MAW)
- Mozambique (MOZ)
- Namibie (NAM)
- Afrique du Sud (RSA)
- Swaziland (SWZ)
- Zambie (ZAM)
- Zimbabwe (ZIM)

## ZONE 7

- Comores (COM)
- Djibouti (DJI)
- Madagascar (MAD)
- Maurice (MRE)
- Seychelles (SEY)



**DIRECTEUR DE PUBLICATION**  
Dr Alphonse Bilé  
**PRÉSIDENT DU CONSEIL MEDIA**  
Abdellatif Hatim  
**RESPONSABLE COMMUNICATION**  
Lamine Badiane  
**REDACTEUR EN CHEF**  
Betty Asamoah  
**TRADUCTION**  
Marcel Sacanoud, Betty Asamoah  
**INFOGRAPHIE**  
François Okrou  
**REDACTEURS**  
Dr. Roland Kouame, Noureddine Taboubi, Nour Amri, Nasir Salé, Mathurin N'Guessan  
**CREDITS PHOTOS**  
Vianney Thibaut - Pap Amar Ndiaye - Mauro Mvombe - Mohamed Talal - François Okrou  
**COMITE DE LECTEURS**  
Yacouba Yira, Mathurin N'Guessan  
**TIRAGE**  
1000 Exemplaires  
**PERIODICITE: TRIMESTRIEL**  
FIBA et FIBA Afrique ne sont nullement responsables pour les opinions exprimées dans les articles. Les Fédérations Nationales et leurs affiliés peuvent reproduire une partie ou le magazine entier pour leur usage interne, mais ne doivent vendre aucune partie ou le magazine entier à un publicateur extérieur sans l'autorisation écrite de la FIBA Afrique. Toute information publiée dans ce magazine est produite à titre de nouvelles uniquement et ne saurait être utilisée pour violer toute disposition légale nationale ou internationale.

**IMPRESSION**  
Le Caire (Egypte)  
Copyright 2021 FIBA - Bureau Régional Afrique

# 60 ANS DE BASKETBALL AFRICAIN

Alphonse Bilé : « 60 ans de basketball africain, c'est comme les indépendances africaines. »

Il y'a eu une évolution nette dans le basketball africain. J'ai eu le privilège de participer à une partie en tant que joueur, coach, président de fédération et aujourd'hui directeur régional de Fiba Afrique. Je peux me permettre d'apporter un jugement critique. Certes, nous n'avons pas encore atteint le niveau de l'Europe mais le basketball africain a beaucoup évolué. Je suis très heureux que nous soyons dans ce processus et que les choses avancent. Cependant, pas complète parce que je pense que nous pouvons faire mieux avec les qualités physiques que nous avons. Nous espérons en interne, commémorer ces 60 ans et je pense que chaque fédération devrait se consacrer à organiser ces 60 ans de Fiba Afrique. Je lance à cette occasion un appel aux fédérations. Que chacune d'elles célèbre les 60 ans du basketball africain ; en organisant des activités avant la fin de l'année pour fêter cet anniversaire.

Le basket africain a sérieusement évolué depuis une quinzaine d'années. Je me souviens qu'à l'époque, il y'avait 15 ou 16 pays sur les 54 qui jouaient. Aujourd'hui, nous en avons près de 45. Le basket africain a évolué aussi au niveau de ses cadres, nous avons des cadres de valeurs, les coaches, les arbitres et tous les officiels. Il a surtout évolué par la qualité du jeu, seulement, à ce niveau nous sommes encore à la traîne par rapport au basketball européen, il manque de vrais structures et des salles, Il manque le haut niveau des cadres, des fédérations organisées et les moyens.

Alphonse Bilé, Secrétaire général de la FIBA Afrique

## SOMMAIRE

<b>BON A SAVOIR</b>	.....	<b>4 - 5</b>
<b>BASKET ET FAIR - PLAY</b>		
Par Fiba.Basketball		
<b>ARBITRAGE</b>		
<b>LA FAUTE DISQUALIFIANTE</b>	.....	<b>6 - 7</b>
Par Mathurin N'Guessan		
<b>BULLETIN DES ENTRAINEURS</b>	.....	<b>8 - 11</b>
<b>LES ATTAQUES DES DEFENSES DE ZONE</b>		
Par Abbas Diop		
<b>MINI-BASKET</b>	.....	<b>12 - 15</b>
<b>DRIBBLER ET TIRER</b>		
Par Fiba.Basketball		
<b>BULLETIN MEDICAL</b>	.....	<b>16 - 17</b>
<b>HYGIENE DE VIE DU SPORTIF</b>		
Par Dr Roland Kouamé		
<b>GESTION ADMINISTRATIVE</b>	.....	<b>18 - 21</b>
<b>LES MEDIAS SOCIAUX</b>		
Par Noureddine Taboubi		
<b>TRIBUNE LIBRE</b>	.....	<b>22 - 23</b>
<b>LES REGLES DU BASKETBALL ET L'ESPRIT DU JEU</b>		
Par Fiba.Basketball		
<b>QUESTIONS- REPOSES</b>	.....	<b>25 - 26</b>
<b>VRAI OU FAUX</b>		

## BASKET & FAIR-PLAY



Il convient de promouvoir le fair-play auprès de toutes les organisations sportives (clubs, fédérations nationales...). Faire évoluer les comportements commence par l'éducation. Promouvoir le fair-play, c'est encourager tous ceux qui apprécient les compétitions sportives à mettre en pratique ses principes.

### Les participants devraient

- Coopérer avec leurs coéquipiers, entraîneurs, officiels et adversaires et les traiter avec respect
- Prendre conscience que sans leurs adversaires, il n'y aurait pas de compétition ;
- Aspirer à l'excellence, s'amuser et développer leurs aptitudes tout en acceptant leurs limites ;
- Ne pas essayer d'obtenir un avantage déloyal sur leurs adversaires ;
- Connaître les règles du jeu et les appliquer à la lettre, mais aussi dans l'esprit du règlement ;
- Accepter les décisions des officiels, qui sont là pour interpréter les règles ;
- Ne pas employer un langage vulgaire ni insulter les adversaires, entraîneurs ou spectateurs.

### Les enseignants devraient

- Apprendre aux enfants à être fiers de leurs exploits et de leurs efforts, ainsi que de ceux des autres ;
- Encourager la participation de chacun, quel que soit son niveau

de compétence

- Aider les enfants à comprendre ce que signifie l'esprit sportif ;
- Ne pas oublier que tous les enfants ne souhaitent pas pratiquer la même activité sportive, ne jamais forcer un enfant à participer ;
- S'assurer de la sécurité des aires de jeux et de l'équipement ;
- Montrer un bon exemple dans leur propre activité ;
- Enseigner que l'usage de la violence est inacceptable ;
- Faire prendre conscience aux élèves que le style de jeu pratiqué par certains athlètes professionnels ne respecte pas nécessairement les principes de justice et d'esprit sportif.

### Les entraîneurs devraient

- Montrer l'exemple aux joueurs et aux spectateurs ;
- Enseigner les valeurs de l'esprit sportif, les mettre en pratique et attendre des joueurs qu'ils les respectent ;
- Etre bien informés sur leur sport en participant à des stages pour se tenir au courant des nouvelles évolutions ;
- Ne jamais se disputer avec les officiels ou d'autres entraîneurs devant les joueurs ou les spectateurs ;
- Respecter la lettre et l'esprit des règles, et réprimander ceux qui ne s'y conforment pas ;
- Respecter les participants et les traiter en tant qu'individus, en étant conscients de leurs différents niveaux d'aptitudes ;
- Ne faire que des critiques constructives et encourager les joueurs à être disciplinés et honnêtes
- Décourager l'attitude de vouloir « gagner à tout prix ».

**Les officiels devraient**

- Entretenir de bonnes relations avec les joueurs et les entraîneurs ;
- Bien connaître les règles du jeu ;
- Adapter l'arbitrage au niveau des joueurs ;
- Faire respecter les sanctions qu'ils imposent aux joueurs et aux entraîneurs ;
- Maintenir le niveau de forme physique nécessaire pour arbitrer correctement.

**Les parents devraient**

- Ne jamais forcer les enfants à pratiquer un sport ;
- Ne jamais remettre en question publiquement les décisions des officiels ;
- Ne pas essayer de réaliser leurs rêves en mettant la pression sur leurs enfants ;
- Se renseigner sur l'entraîneur de leurs enfants (est-il assez compétent en matière d'aptitudes, de prévention des blessures et de développement psychologique chez les jeunes ?) ;
- Assister à un entraînement de leur enfant (l'entraîneur traite-t-il les enfants équitablement ?) ;
- Parler avec leur enfant (aime-t-il son équipe et son sport ? apprend-t-il qu'il est important de s'amuser, de faire de son mieux et d'avoir l'esprit sportif ?) ;
- Parler immédiatement d'un problème lorsqu'ils le perçoivent et avvertir les autres parents ;
- Eteindre la télévision lorsqu'un sport y devient violent. Expliquer à leurs enfants que les bagarres et les abus sont inacceptables dans le sport ;
- Accepter et promouvoir les initiatives de fair-play aux niveaux local, régional ou national.

**Les médias devraient**

- Parler des problèmes et mettre l'accent sur le fair-play ;
- Condamner les problèmes dans le sport tels que la violence, les stratégies contraires à l'éthique, les « bonnes fautes », le langage grossier et l'utilisation de produits dopants permettant d'obtenir un avantage déloyal sur les adversaires ;
- Soutenir les décisions des officiels et mettre l'accent sur la qualité du jeu plutôt que sur le sensationnalisme de la violence.

**Les spectateurs devraient**

- Ne pas ridiculiser les joueurs ;

- Encourager la loyauté et l'habileté des joueurs ;
- Respecter les officiels ;
- Condamner l'usage de la violence ;
- Avoir un comportement digne ;
- Eteindre leur télévision si une bagarre éclate au cours d'un match.

**Les administrateurs devraient**

- Elaborer des programmes pour insister sur le plaisir du sport et le développement des aptitudes
- S'assurer que des programmes offrent des occasions équitables à tous les joueurs, indépendamment de leur âge, sexe, taille ou niveau d'aptitude ;
- S'assurer qu'un équipement approprié et des installations sûres sont disponibles ;
- Inclure, dans le cadre des cours pour entraîneurs, une formation sur l'esprit sportif et le fair-play ;
- Expliquer clairement que la violence et les comportements contraires à l'esprit sportif sont inacceptables sur le terrain de jeu ;
- Créer un programme de récompenses du fair-play ;
- Condamner toute violence en présentant leurs installations comme des zones de fair-play.

**Les tiers doivent**

- En tant que sponsors d'une manifestation sportive, d'une équipe ou d'un athlète, à tout niveau, exiger que les principes de fair-play soient respectés ;
- En tant qu'annonceurs, éviter d'avoir recours à des images ou des thèmes basés sur la violence dans le sport pour promouvoir des produits ;
- En tant que médecins, informer les patients sur les conséquences graves de la violence dans le sport et exprimer publiquement leurs inquiétudes ;
- En tant que dirigeants de club, prendre position publiquement contre la violence dans le sport
- En tant que représentants élus du gouvernement, exprimer leurs inquiétudes sur la violence lors de manifestations sportives et mettre publiquement l'accent sur le fair-play ;
- En tant que conférenciers, intégrer le thème du fair-play dans leurs présentations.

## LA FAUTE DISQUALIFIANTE



MATHURIN N'GUESSAN

Une faute disqualifiante est toute action antisportive flagrante d'un joueur ou d'un membre du banc d'équipe. Il existe trois situations de disqualification :

- La disqualification directe.
- La disqualification consécutive à l'accumulation de fautes techniques et/ou antisportive.

- La disqualification en cas de bagarres.

### 1. La disqualification directe.

Elle résulte d'une action antisportive flagrante. L'action antisportive flagrante est une action plus grave qu'une faute antisportive. En effet, une action antisportive est un contact résultant d'une volonté délibérée de ne pas jouer le ballon. C'est un contact excessif ou une action intentionnelle d'empêcher la poursuite d'une phase de jeu. Il existe cinq critères pour apprécier une faute antisportive :

- 1) La volonté de ne pas jouer légitimement le ballon.
- 2) Le contact excessif et rude malgré la volonté de jouer le ballon.
- 3) L'arrêt délibéré d'une action offensive en phase de transition.
- 4) Contact arrière ou latéral du dernier défenseur.
- 5) Faute défensive dans les deux dernières minutes du 4e quart-

temps sur remise en jeu.

La faute antisportive flagrante va au-delà de ces critères et fait appel à :

- Un coup (de point, de pied, de tête, de coude...) donné volontairement à :
  - Un partenaire
  - Un adversaire
  - Un officiel (arbitre, OTM, commissaire au match)
  - Un membre du comité d'organisation.
  - Un spectateur.
- Les propos ou les gestes injurieux à l'endroit des officiels.
- La destruction volontaire des équipements ou du matériel par un membre d'une équipe qualifiée pour jouer.

Il ne peut y avoir de faute antisportive pour un coup donné volontairement alors que l'arbitre a sifflé et le chronomètre de jeu est arrêté. Dans cette situation, le joueur fautif doit être purement et simplement disqualifié. La faute antisportive est une faute sifflée dans une situation de jeu et de chronomètre en marche.

En conclusion, une action antisportive flagrante est une action de coup donné volontairement ou de propos injurieux à l'endroit des officiels pendant une période d'arrêt ou de marche de chronomètre. C'est un acte de violence contraire à l'esprit sportif et au fair-play.



## La réparation de la faute disqualifiante

Chaque fois qu'un fautif est disqualifié il doit se rendre et demeurer dans le vestiaire de son équipe pour toute la durée de la rencontre ou, s'il le souhaite, il peut quitter le bâtiment. Un ou des lancer(s) franc(s) doivent être accordés à tout adversaire désigné par l'entraîneur en cas de faute sans contact, ou au joueur sur lequel la faute a été commise en cas de contact. Il s'en suivra d'une remise en jeu dans le prolongement de la ligne médiane, à l'opposé de la table de marque. La faute disqualifiante est indiquée en inscrivant dans la case correspondante du membre sanctionné un « D ».

### Un membre d'équipe disqualifié ne peut plus être sanctionné.

Lorsqu'un membre d'une équipe est disqualifié pour une conduite antisportive flagrante, cette personne ne peut plus dès lors être sanctionnée pour une conduite antisportive ultérieure car elle n'est plus membre de l'équipe ni membre de banc d'équipe.

Quand elle est disqualifiée, une personne n'est plus un membre de l'équipe ni un membre de banc d'équipe.

Si en quittant le terrain, une personne disqualifiée continue à insulter, les arbitres, et le commissaire (si présent), devront envoyer un rapport décrivant l'incident au corps organisateur de la compétition.

### Un joueur éliminé pour cinq fautes personnelles peut encore être sanctionné.

Par contre un joueur éliminé pour cinq fautes peut être disqualifié si frustré après avoir été pénalisé de cette 5<sup>ème</sup> faute personnelle, il insulte les officiels de façon flagrante. Dans ce cas, La faute est inscrite au compte de l'entraîneur A et enregistrée "B". La sanction est : **2 LF + possession** et on marque « B2 » sur la feuille de marque.

Un entraîneur qui a été disqualifié doit être remplacé par l'entraîneur adjoint inscrit sur la feuille de marque. S'il n'y a pas d'entraîneur adjoint inscrit sur la feuille de marque, il doit être remplacé par le capitaine (CAP).

## 2. La disqualification consécutive à l'accumulation de fautes techniques ou antisportives

Un joueur d'une équipe qui est sanctionné de deux fautes antisportives ou de deux fautes techniques ou d'une faute technique et d'une faute antisportive est disqualifié pour le reste de la rencontre. Un entraîneur peut être disqualifié pour avoir été sanctionné pour deux fautes techniques pour un comportement personnel antisportif ©. Lorsqu'il est sanctionné de trois fautes

techniques avec l'une d'entre elles un ©, cet entraîneur est disqualifié. Dans tous les cas, le membre d'équipe disqualifié doit quitter le terrain, le banc d'équipe et se rendre dans les vestiaires. Le marqueur inscrira dans la case de faute correspondante **GD** c'est-à-dire « **Game Disqualification** ».

## 3. La disqualification suite à une situation de bagarre

Deux membres d'équipes opposées sont à l'origine de l'éclatement d'une bagarre qui enregistre la participation d'autres membres d'équipes. Tous les membres des deux équipes qui ont participé à la dégradation de la situation seront disqualifiés y compris les membres des bancs d'équipe qui sont entrés sur le terrain à cette occasion. La lettre « F » sera inscrite par le marqueur dans tous les espaces restant de la personne disqualifiée.

### Attitude à adopter en cas de bagarre.

- Les arbitres :

Les arbitres doivent dès la première altercation, s'interposer pour séparer les protagonistes avant que la situation ne dégénère en bagarre généralisée. Ils doivent prendre les mesures nécessaires pour arrêter ce début de violence. En cas d'échec, ils doivent par leurs positions identifier tous les acteurs impliqués dans cette bagarre pour les sanctions à venir.

- Les OTM :

Ils doivent aider les arbitres à identifier les membres des bancs d'équipes qui sont entrés sur le terrain pour participer ou non à cette bagarre. L'opérateur des 24 secondes et le chronomètreur se chargent du banc de l'équipe A, l'aide marqueur et le marqueur surveille le banc de l'équipe B.

- Les joueurs sur l'aire de jeu :

Vous pouvez apporter votre soutien aux arbitres afin que le calme revienne sur le terrain. Dans le cas contraire abstenez vous de toute provocation qui pourrait envenimer la situation.

- Aux entraîneurs :

Si vous quittez votre zone de banc d'équipe et que vous ne réussissez pas à aider les arbitres à maintenir ou rétablir l'ordre, vous serez disqualifié.

- Aux membres de bancs d'équipe :

Toute personne qui quitte les limites du banc d'équipe pendant une bagarre ou pendant une situation pouvant conduire à une bagarre doit être disqualifiée.



# LES ATTAQUES DES DEFENSES DE ZONE



ABBAS DIOP

## INTRODUCTION :

Les récentes compétitions internationales et mondiales ont montrées que la DEFENSE DE ZONE reste un grand problème pour les équipes et les joueurs les obligeant à jouer à un rythme relativement lent perturbant ainsi les enchaînements offensifs.

Les DEFENSES DE ZONE se caractérisaient avant par des structures relativement fixes, stéréotypées et peu évolutives. Avec l'évolution tactique du BASKET BALL moderne, les entraîneurs utilisent actuellement des défenses extrêmement mobiles avec des structures très variables.

Ces évolutions ont amené, à la pratique de stratégie d'attaque de peu évolutive à une stratégie offensive en mouvement qui s'adaptent à toutes structures défensives mises en place et qui peut perturber ainsi le système de rotation de toutes défenses de zone.

Ainsi les principes actuels d'attaques en mouvement permanent des joueurs sans ballon permettent de créer le danger dans la défense adverse.

Pour aller dans ce sens l'attaque de zone doit se baser sur des principes simples susceptibles de favoriser ce jeu sans ballon, de renforcer les relations offensives et la lecture du jeu.

Ces principes seront valables contre n'importe quelle défense de zone ; seuls les espaces libres à attaquer seront différents.

Les consignes devront être mises progressivement en place ou simultanément suivant le niveau de jeu, les caractéristiques des joueurs et l'importance de la compétition.

## Rappels :

- Il existe des zones dites paires (2-2-1;2-3;2-1-2) et impaires (1-3-1; 3-2;1-2-2)

- Il existe différentes manières d'attaque contre les zones à travers les exercices de situations en infériorité, supériorité et égalité numérique (1c0, 1c1, 2c1, 3c2, 4c3, 5c4)

## I-PRINCIPES GENERAUX

Jouer la C.A pour empêcher la zone de mettre en place

Connaître les faiblesses de la zone réalisée par l'adversaire

Rechercher le joueur le mieux placé et le plus adroit

Les cinq joueurs doivent porter le danger partout

Être dangereux & Patient & responsable

Ne pas fixer vers le fond, mais vers le centre

Utiliser les écrans & les surnombres

## a) Les relations Extérieur & Intérieur

- Tantôt tasser la zone pour un tir extérieur
- Tantôt étirer la zone pour un tir intérieur

## Faire au moins un transfert, pour décaler le jeu

- Faire bouger la défense
- Décaler le jeu
- Surnommer
- Amener les balles à l'intérieur

## Joueur au poste est un joueur dangereux

- Joue le 1c1
- 2ème meneur (relations de passe avec tous les autres)
- Servir ce joueur est une priorité

## b) Les joueurs qui flashent

- Attitudes & la position
- Réception de balle fléchie pour enchaîner (triple menace)

## Faire jouer les pivots très bas

- Créer un Spacing pour le Poste

## Utiliser les feintes

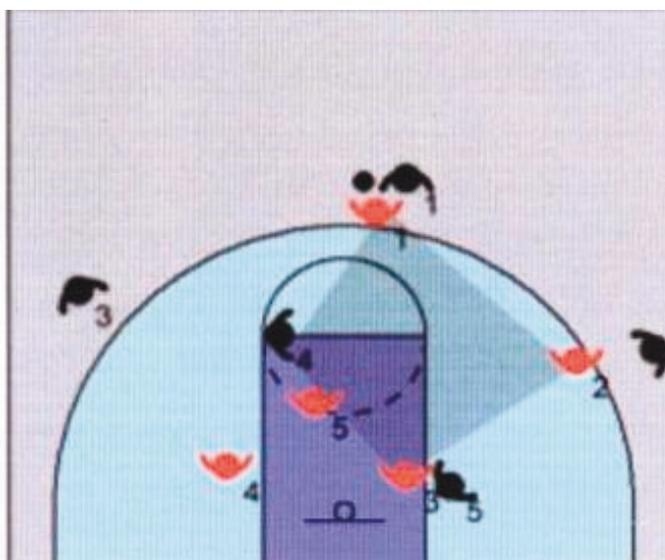
- Feintes de passe pour décaler
- Feintes de tir pour prendre à contre pied

## Toujours avoir envie de tirer

- Être dangereux en permanence
  - Les joueurs doivent se rendre disponibles en permanence
  - Les joueurs doivent se déplacer en même temps que le ballon
- Pour pouvoir créer des relations de passe

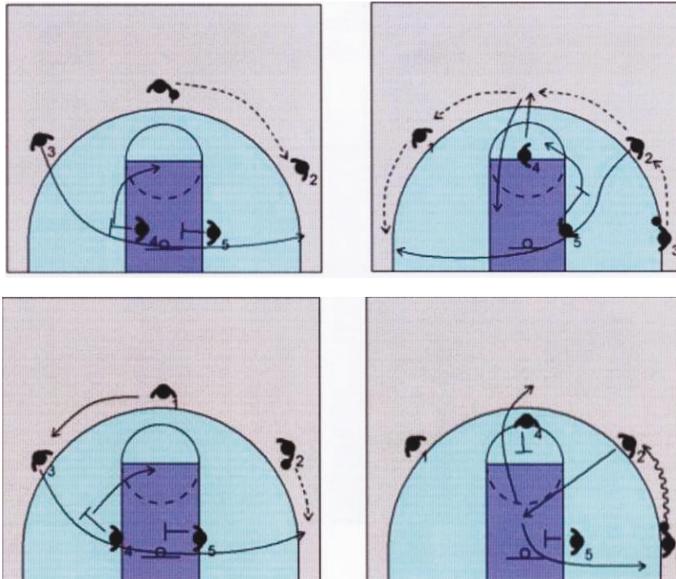
## Toujours créer le surnombre

- 4 joueurs d'un côté et 1 autre à l'opposé

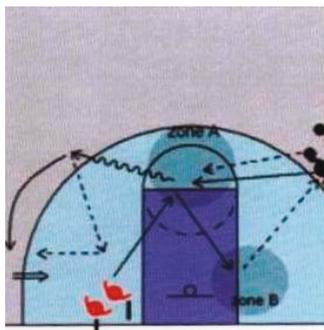


## II- EXEMPLE DE VARIETES D'ATTAQUE DE ZONE

### a) EXEMPLE DE SURNOMBRE & SURNOMBRE & DU SURNOMBRE



### RELATION INTER-POSTE



TRAVAIL : (feintes, fixation, des actions)

VARIANTE : mettre des défenseurs

VARIANTE : ne dribbler que pour attaquer le cercle

### b) TRAVAIL DE LA FIXATION

- 4 CONTRE 4

- Le porteur de balle doit dribbler pour mettre 2 pieds dans la zone & passer la balle

- La 1ère équipe à 4 appuis gagne

- Les non porteurs de balle doivent offrir des solutions de passes

### EXERCICE DE SELECTION DE TIRS

- 3 contre 2

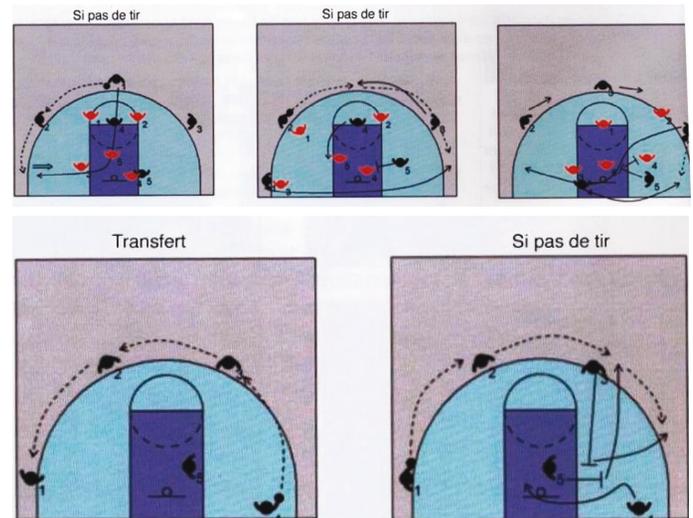
- Les attaquants ne peuvent tirer qu'en position ouverte

- Si panier marqué, les défenseurs posent la balle à terre sous le cercle & Sortie de balle très vite

- La 1ère équipe à 3 paniers gagne

- MEME CHOSE AVEC DRIBBLE DE FIXATION

- MEME CHOSE EN 4c3 (varier les positions 2extérieurs, 2intérieurs)



### C) SYSTEME POING

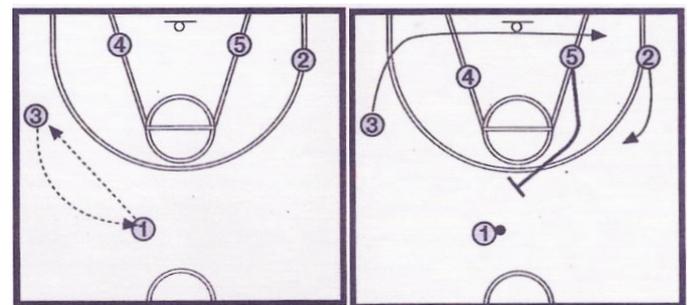
Le point fort de ce système

Anticipation du placement des intérieurs au Rebond Offensif A l'opposé du déclenchement du TIR

Intention de ce système

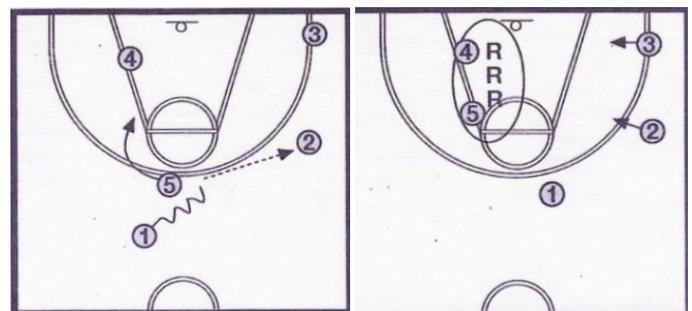
Trouver un TIR extérieur

Assurer le Rebond Offensif



Passe A1 à A3 & Retour de Passe A3 à A1  
Surcharge de A3 dans le coin opposé

Pick & Roll de A5 pour A1  
Remplacement de A2 pour conserver le Spacing A3

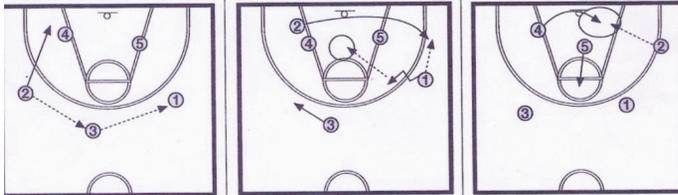


Drive de A1 avec une attention particulière

Prise de position de A4 & A5 pour le Rebond

## d) UNE AUTRE FORME DE CONTINUITÉ

**INTENTION = Mettre la balle à l'intérieur pour Tirer ou Res-sortir pour Tirer**

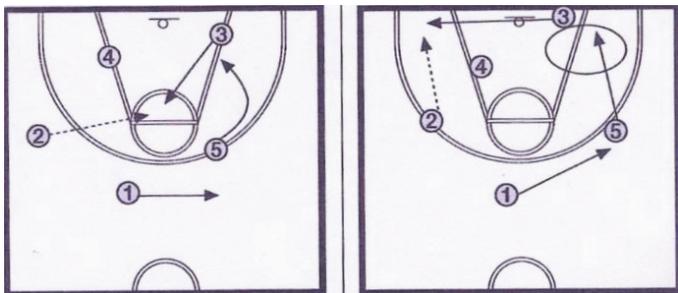


A2 passe à A3 qui Passe à A1A2 va en bas derrière A4

A2 coupe en rece-vant écran de A5A1 passe à A2 ou Drive vers l'anneau

A5 monte au poste Haut A4 occupe l'espace libéré.

## e) VARIANTE A PARTIR DU MEME DISPOSITIF DE DEPART



**INTENTION = Mettre la balle à l'intérieur pour TIRER ou res-sortir pour un TIR extérieur**

**Conclusion**

**RAPPELS :**

### A/ Les Qualités des joueurs

- Fondamentaux individuels offensifs: (Tirer, passer, dribler, feinter, couper, se démarquer et rebond offensif)
- Tactique individuelle : Quand utiliser ces différentes techniques
- Tactique de groupe : Comment poser les écrans et différentes relations entre les joueurs (Intérieur-Extérieur)

### B/ Les Principes Généraux

- La Contre Attaque
- L'Occupation des intervalles
- La Fixation dans les intervalles
- Couper après une passe ou passer et couper
- Création du Surnombre
- Occupation du poste haut et bas
- Alternier le rythme de l'Attaque par la circulation rapide du ballon
- La patience
- Sans fondamentaux offensifs, les formes de jeu restent peu efficaces
- Utilisation optimale de l'espace offensif
- Placer les intérieurs très bas en ligne de fond
- Placer les extérieurs près des lignes latérales
- Être agressif à l'intérieur et anticiper le rebond offensif

- Se replacer pour avoir un bon Spacing entre les attaquants
- Occuper les espaces libérés (jouer éventuellement les passes sautées)
- Utiliser les Pick & Roll entre les joueurs A1 & A5
- Sur le plan individuel
- Comme tous les défenseurs sont face au ballon
- Aux attaquants de faire bon usage des feintes de Tir & Passe
- Jouer le 1c1 au bon moment

**Nb: Trois gestes indispensables à exécuter pour le travail pré-tactique individuel de l'attaque sur les zones:**

- Fixation, dribler + attaque intervalle, passer + couper coté opposé à la balle sur les exercices de 2c1, 3c1, 3c2, 4c2, 4c3. Imposer un nombre de passes obligatoires avant le tir.
- Equilibre du Jeu Intérieur-Extérieur avec pénétration ou passe

**- Les Principales qualités que doit avoir un joueur (intérieur ou extérieur) pour répondre aux exigences du basket-ball moderne:**

- \* Posséder de bons fondamentaux d'attaque et de défense (individuels et collectifs)
- \* Maîtriser les duels dans les espaces réduits
- \* Avoir une bonne vision et lecture de jeu
- \* Avoir une grande capacité d'adaptation aux situations sans cesse changeantes de jeu
- \* Avoir une condition physique de base (endurance) et spécifique (endurance-vitesse)





## DRIBBLER ET TIRER



### 1. "Tous ensemble vers le panier"

Divisez les joueurs en deux équipes, une balle chacun, et placez-les au niveau de la ligne médiane dos à dos.

Au signal de l'entraîneur, ils doivent tous commencer à dribbler vers le panier qu'ils ont en face d'eux et tirer. Un tir manqué donne droit à deux autres tentatives. Dès qu'ils ont réussi leur tir, les joueurs repartent en dribble vers le centre. L'équipe ayant marqué le plus de paniers est déclarée gagnante.

Variante: les joueurs partent de la position assise, à genoux ou couchés.

Même exercice, mais avec un pivot initial (de face ou de dos) au signal donné par l'entraîneur. Les joueurs dribblent puis tirent vers le panier adverse depuis leur point de départ.

### 2. "Course de relais avec dribble et tir"

Divisez les joueurs en deux équipes, une balle chacun. Au signal, le premier joueur de chaque équipe commence à dribbler vers le panier, s'arrête et tire. Si le joueur marque un panier, il revient vite au point de départ, sinon il a droit à deux autres essais pour marquer. Après avoir utilisé les 3 possibilités, il retourne au point de départ.

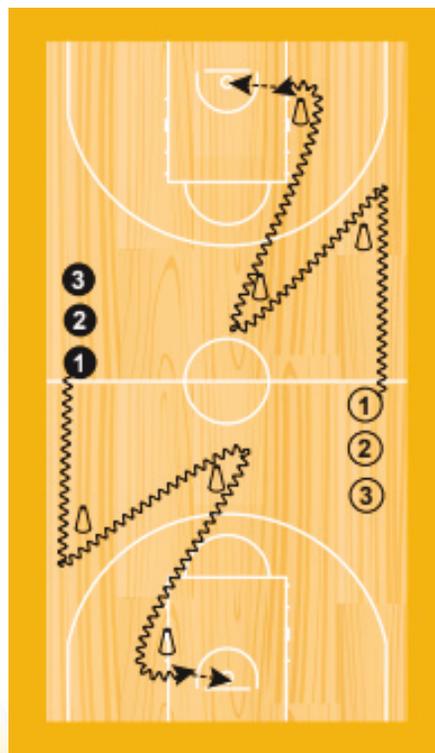
L'équipe qui parvient à marquer le plus de paniers pendant un certain laps de temps gagne.

### 3. Même exercice, mais les joueurs n'ont droit qu'à un seul tir.

Le joueur suivant dans la file s'élance vers le panier dès que son coéquipier a tiré.

### 4. "Course de relais dribblé avec slalom"

Divisez les joueurs en deux équipes et placez-les au milieu du terrain. Le premier joueur slalome en dribblant entre des cônes puis tire au panier. Dès qu'il a tiré, il revient au point de départ et le joueur suivant s'élance. L'équipe qui marque le plus de paniers dans le temps imparti (ou qui atteint la première un certain score) est déclarée gagnante.



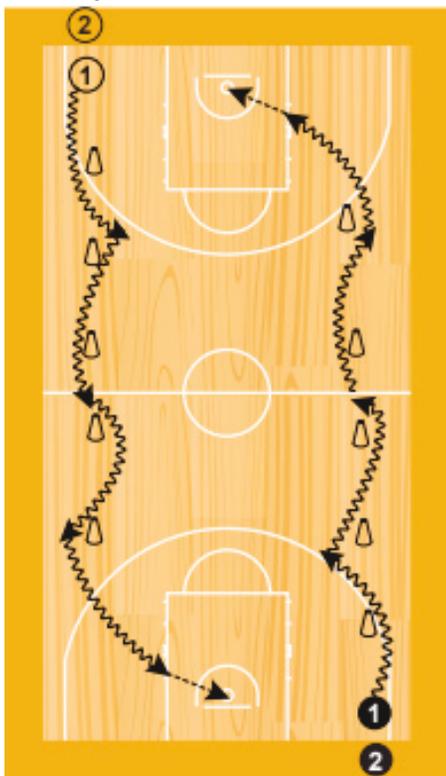
5. Même exercice, sur terrain entier.

6. "Course de relais en parallèle".

Divisez les joueurs en trois ou quatre équipes et formez des colonnes derrière la ligne de fond. Au signal, le premier de chaque file commence à dribbler vers le panier adverse, s'arrête et tire (3 tirs possibles), puis il revient après avoir attrapé le rebond et tape la main du suivant dans la file, qui s'élance à son tour.

L'équipe qui marque le plus de paniers dans le temps imparti est déclarée gagnante. Les tirs peuvent être des tirs en suspension, des tirs en double pas ou des tirs en foulée. Il est conseillé à l'entraîneur de faire des petits groupes, pour éviter que les joueurs n'attendent trop longtemps leur tour. Variante:

le suivant dans la file s'élance en dribblant dès que son coéquipier a franchi la ligne médiane.



## PASSER

*Faire de bonnes passes est fondamental dans un sport d'équipe. Une équipe qui maîtrise bien les passes est difficile à défendre.*

Les jeunes joueurs sont gênés par un certain nombre d'obstacles quand ils font des passes:

- ils ne voient pas leurs coéquipiers (p.ex., ils regardent la balle pendant qu'ils dribblent);
- ils n'ont pas assez de force pour lancer loin la balle, quand leurs coéquipiers sont éloignés;
- ils n'arrivent pas à battre le défenseur (notamment quand ils ne savent pas pivoter correctement et bougent uniquement le

haut du corps). Par des activités ludiques et variés, les entraîneurs doivent amener les joueurs à s'exercer aux passes, en résolvant en particulier les obstacles relevés ci-dessus. Par exemples:

- réduire la taille du terrain, pour que les coéquipiers soient plus près;
- avoir plus d'attaquants que de défenseurs, pour avoir plus facilement un coéquipier démarqué;
- interdire le dribble (soit complètement, soit en l'autorisant uniquement dès qu'un certain nombre de passes ont été faites);
- ne pas autoriser les défenseurs à voler la balle au joueur, mais uniquement à intercepter les passes.

Voici une série d'exercices pouvant être mis en œuvre.

1. Par deux, une balle chacun, échanger les balles (debout, à genoux, assis, à plat ventre.) Variante: par deux, côte à côte, former un 8 autour des jambes puis échanger les balles.

2. "Le jeu du pivoter-passer" Par deux, une balle pour deux. Le joueur qui n'a pas la balle recule d'un ou deux pas de son partenaire, puis se dirige vers lui pour recevoir la passe.

Dès qu'il reçoit la balle, il s'arrête (en un ou deux temps selon les instructions de l'entraîneur) et pivote pour faire face au panier. Il pivote ensuite une nouvelle fois vers son partenaire et lui refait la passe.

3. Variante de l'exercice précédent, par groupes de cinq joueurs maximum.

Compter le nombre de passes réussies dans le temps imparti, chaque joueur devant faire la passe à un joueur autre que celui dont il l'a reçue.

4. Par deux, les joueurs courent en cercle en se faisant des passes.

Au signal de l'entraîneur, ils changent de sens et courent dans la direction opposée.

5. Diviser les joueurs en deux équipes (une balle par équipe) et former

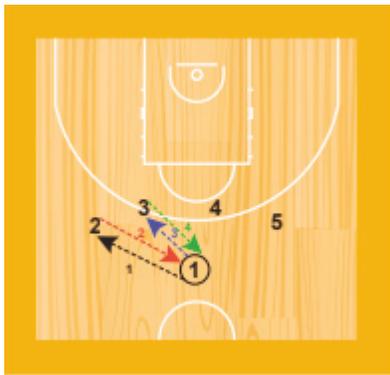
une colonne. Le premier de la file fait rouler la balle entre les jambes de ses coéquipiers. Le dernier ramasse la balle et dribble

jusqu'au début de la file. Ainsi de suite, jusqu'à ce que le joueur qui était le premier revienne à sa place. La première équipe où le joueur qui était le premier revient en tête de file est déclarée gagnante.

Variante: les joueurs se passent la balle de main en main en tournant

latéralement le tronc vers le joueur juste derrière. Les joueurs sont assis par terre.

6. "Jeu de la passe au centre". Les joueurs sont placés en cercle, un passeur au milieu. Un joueur du cercle fait une passe au joueur central, qui renvoie la balle au joueur adjacent dans le cercle, jusqu'à faire le tour du cercle. Le jeu peut opposer deux équipes, celle qui parcourt le plus vite le cercle étant déclarée gagnante.



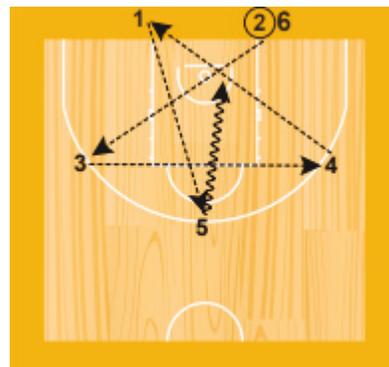
7. "Jeu de la passe au centre à deux balles". Même exercice que le précédent, mais avec deux balles.



8. "Jeu de la passe en étoile". Les joueurs sont par groupes de cinq, placés en cercle. Au signal de l'entraîneur, ils se font des passes en étoile (voir schéma). L'équipe qui réalise le plus de passes dans le temps imparti est déclarée gagnante.



9. "Jeu du tir en foulée en étoile". Par groupes de 6 minimum. Chaque joueur "passe et suit", c'est-à-dire qu'il se place juste derrière la personne à laquelle il vient de faire la passe. 5 dribble pour un tir en foulée, 2 est au rebond. Après avoir tiré, 5 prend la place de 2.



10. "Jeu de la passe en double étoile". Même jeu que la passe en étoile, mais les joueurs sont divisés en deux équipes (et chacune a une balle). Les équipes se font simultanément des passes.

11. "Passes à quatre". Les joueurs sont disposés en carré et se font des passes aussi vite que possible, dans un sens défini (aiguille d'une montre ou inverse).

Au signal de l'entraîneur, les passes changent de sens.

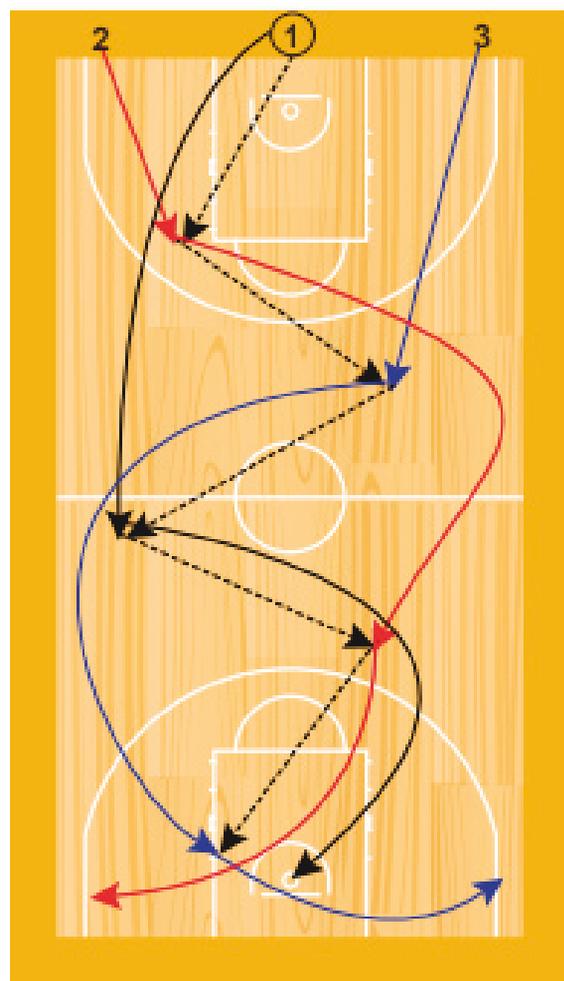
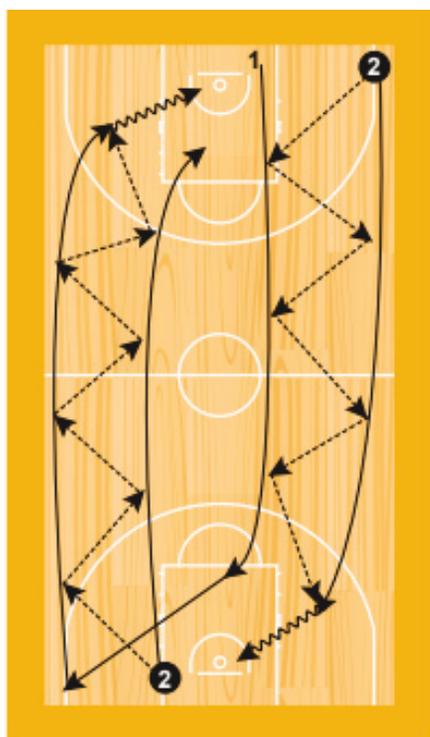
Variante: même exercice en "passe et suit". Le joueur qui vient de passer suit la balle pour se placer à l'angle suivant.

12. "Passes à quatre avec 2 balles". Même exercice que les passes à quatre, avec deux balles qui tournent en direction opposée. Au signal de l'entraîneur, les deux balles changent de sens.



13. Les joueurs sont divisés en deux colonnes (ou par deux). Deux par deux, ils s'élancent en se faisant des passes jusqu'au panier opposé. Quand ils arrivent au panier, le joueur extérieur tire.

Le tireur récupère le rebond et les deux joueurs repartent en direction opposée de l'autre côté du terrain, en échangeant les rôles.



14. "Le jeu du tisseur". Les enfants sont divisés en trois groupes, répartis sur la ligne de base. La balle est dans les mains du premier joueur de la colonne centrale. Le joueur qui a la balle démarre en faisant une passe à l'un des joueurs extérieurs. Il sprinte ensuite pour se placer dans son couloir, en avant de lui.

Le joueur porteur de balle passe à son tour au joueur opposé, puis court se placer en avant de lui, et ainsi de suite suivant un motif entrelacé. Arrivés à l'autre bout du terrain, les joueurs peuvent tirer ou simplement sortir. Variante: les joueurs font des allers-retours en sprint sur tout le terrain, un nombre de fois imposé.

15. Cet exercice peut également se faire en 4 groupes (la première passe est toujours vers le côté comptant deux joueurs, et toujours au joueur le plus proche), ou bien en 5 groupes (la première passe est toujours vers le joueur le plus proche, à droite ou à gauche, puis le passeur court au-delà des deux joueurs latéraux pour se placer le plus à l'extérieur possible).

Dans ces variantes à 4 ou 5 groupes, la passe est toujours faite au joueur le plus proche.



## HYGIENE DE VIE DU SPORTIF

### INTRODUCTION



DR ROLAND KOUAME

Comme le déclare le célèbre adage « Qui veut aller loin ménage sa monture ». Ménager sa monture pour un sportif de haut niveau ou un sportif amateur désireux de grimper dans les hauteurs de la performance, requiert un certain nombre d'attitudes décisives. En effet, être au top de son activité sportive et plus encore se maintenir en pôle position de sa spécialité sportive, associe des comportements dignes d'une discipline militaire à l'image

d'un bon soldat au front. L'hygiène de vie est la marque distinctive des grands sportifs d'élites, qui au delà des dures séances d'entraînement universelles possèdent un avantage non quantifiable mais aux résultats combien bénéfiques pour la carrière sportive. L'hygiène de vie repose sur un ensemble de mesures destinées à préserver la santé de manière générale et pour le sportif à maintenir la performance. L'hygiène de vie dépend surtout d'un choix de style de vie. Loin de penser qu'ils sont soumis à des contraintes que les encadreurs leurs imposent, les athlètes doivent plutôt avoir la pleine conscience que leur réussite dans le domaine sportif, tout comme dans tout autre choix de la vie courante, passe par une autodiscipline qui ne doit laisser la place à aucune légèreté.

### I- MODE DE VIE, RECUPERATION ET TEMPS DE SOMMEIL

Une bonne hygiène de vie permet de préserver une santé optimale et de maintenir des performances motrices maximales chez les sportifs rigoureux. Elle a un impact positif sur le bien être général. Cette vue globale du mode de vie chez le sportif doit lui permettre de dégager « UNE LOI DES PRIORITES ». Cette règle d'or est la hiérarchisation des choses à faire, des attitudes à avoir et des résolutions à prendre vis à vis des nombreuses sollicitations et autres tentations qui surviennent dans la vie de l'athlète. Une pleine conscience de cet état de choses chez un sportif quel que soit son niveau de compétition lui donnera de faire une nette

démarcation entre les saisons sportives nécessitant de grands sacrifices et les moments de trêves sportives (qui ne sont pas non plus les périodes de débordements de tout genre).

Il faudra durant les périodes de compétitions et de hautes saisons sportives limiter :

- les banquets trop arrosés et fêtes tardives qui auront pour finalité des nuits blanches et des stress permanents dans les jours suivants ces virées nocturnes pour la plupart

- la vie sédentaire et privilégier plutôt le fait d'aller au lit à des heures régulières pour bénéficier d'un sommeil réparateur de 6 à 8 heures. Passer une bonne nuit après une compétition ou une grosse séance d'entraînement est le meilleur moyen de bien récupérer.

En outre une sieste ne dépassant pas les 40 minutes, dans une ambiance calme, lorsque cela est possible chez le sportif soumis à de grosses charges d'entraînement est capitale pour la récupération. Soulignons également que si le sommeil est correct, l'organisme libère des hormones de croissance au milieu de la nuit car c'est la nuit que sont fabriquées les hormones de l'effort. Cette libération d'hormones permet le maintien des structures musculaires et la croissance chez les jeunes sportifs. Le sommeil adéquat permet au sportif une récupération physiologique mais aussi une réparation des fibres musculaires lésées par un entraînement ou une compétition.

Le mode de vie du sportif de haut niveau doit prendre en compte les méthodes de récupération incluant des moments de relaxation, de sonna ou bains réguliers à l'eau chaude ou tiède tout au moins ainsi que des séances constantes de massages et de kinésithérapie. Changer ses vêtements après les entraînements et les matchs puis prendre une douche, constitue une période de rafraîchissement de tout l'organisme. Ces dispositions physiques auront pour avantages d'induire une aération des pores permettant ainsi au corps de mieux respirer et de mieux récupérer.



## II- HYDRATATION, PRODUITS DOPANTS ET REGIME ALIMENTAIRE DU SPORTIF

L'eau demeure de loin, la boisson la plus conseillée pour une meilleure élimination des résidus toxiques résultant de l'activité sportive. La consommation de thé, de café, de fibres, de toutes boissons gazeuses, d'alcools forts, de sodas, de bière et de vins doit être limitée au strict nécessaire, voire proscrite. En effet la consommation de thé, de fibres et de café diminue l'absorption digestive du fer tout comme les sodas font uriner du calcium pourtant indispensable à la contraction musculaire correcte. Par ailleurs, le recours aux tabacs et aux produits dopants doit être proscrit des habitudes d'un sportif qui a des ambitions de performances devant le conduire à l'élite dans sa discipline sportive.

Un volet important de la discipline chez le sportif qui veut aller loin est la discipline alimentaire formulée en hygiène alimentaire et diététique. Le sportif doit tout d'abord lui-même détenir des données simples qu'il peut réadapter toutefois en fonction des périodes et de son niveau. Une nutrition simple, variée, bien diversifiée et équilibrée est le meilleur moyen pour que l'organisme dispose de tout ce dont il a besoin pour la santé et la performance. Sans tomber dans des cours de diététique nous allons de façon indicative donner des orientations sur les types d'aliments à privilégier chez le sportif en compétition ou non.

Ce sont entre autres :

- Le poisson, les produits laitiers (qui fabriquent la sérotonine qui tranquillise, rassure et favorise l'endormissement), la margarine, les œufs et les viandes blanches (volailles, mouton). Ces aliments pour la portion de protides et des quelques grammes de lipides à ingurgiter

- Les féculents (la pomme de terre, le riz, le pain, les pâtes) pour la portion de glucides car ces aliments sont des stocks de sucre à libération lente qui sont les carburants de tout le système musculaire sollicité lors des activités sportives.

- Les céréales, fruits et légumes verts ou secs

Sont à éviter au maximum chez le sportif, les aliments suivants:

- Les beurres, les viandes rouges, les épices et les charcuteries (ayant une forte teneur en azote)

- Le sucre blanc, les pâtisseries industrielles, les fritures et aliments braisés

- Les sauces et aliments gras car ralentissent la digestion

L'hygiène de vie du sportif va avec un suivi médico-sportif rigoureux et alerte : de façon régulière ou si nécessaire, faire consultations chez le chirurgien dentiste, l'ophtalmologue et le gynécologue pour les sportives. Ainsi l'encadrement médical ne doit pas laisser traîner une douleur ou une mauvaise sensation inhabituelle. Le staff médical doit être par ailleurs accessible aux sportifs dès les moindres sensations douloureuses et doit connaître et gérer le poids d'équilibre entre les compétitions

### CONCLUSION

Librement choisies les règles de vie ne doivent pas être des contraintes mais le fruit d'une maturité personnelle du sportif qui est conscient des objectifs qu'il poursuit dans sa pratique sportive. Les entraînements, la préparation physique, le potentiel, les qualités mentales, oui mais...l'hygiène du sportif à tous les niveaux reste la base d'une progression certaine. L'hygiène de vie permet au sportif d'exprimer au maximum son potentiel, de se blesser moins et de faire perdurer ses performances et acquis si chèrement obtenus

« Prendre soin de son corps, être vigilant sur sa nutrition, savoir comment bien récupérer après l'effort, travailler à la qualité de son sommeil, voilà certains objectifs que doit se fixer le sportif ambitieux ».



## LES MEDIAS SOCIAUX

LE TERME « MÉDIAS SOCIAUX » EST UTILISÉ POUR DÉCRIRE PRINCIPALEMENT DES OUTILS DE COMMUNICATION ADOS- SÉS À INTERNET, AFIN DE PRODUIRE ET DE PARTAGER DES INFORMATIONS, ET D'EN DÉBATTRE.

### TYPES DE MEDIAS SOCIAUX



NOUREDDINE TABOUBI

#### RESEAUX SOCIAUX

Les réseaux sociaux tels que Facebook, Twitter et LinkedIn permettent aux personnes de partager des commentaires, des médias et des informations personnelles, mais aussi d'établir des relations avec d'autres utilisateurs (par exemple, des « amis » sur Facebook ou des « abonnés » sur Twitter).

En règle générale, les commentaires ne sont pas modérés et peuvent facilement descendre à un niveau très bas.

#### BLOGS

Les outils destinés aux blogs comprennent WordPress et Blogger, qui vous permettent de créer des articles plus longs, que les visiteurs peuvent commenter. Le blogueur peut choisir de contrôler les thèmes de discussion et de modérer les commentaires.

#### FINANCEMENT PARTICIPATIF

Des sites comme Kickstarter, Patreon et Zopa listent divers projets, entreprises et personnes qui ont besoin d'un financement. Ils permettent aux utilisateurs de verser généralement de petites sommes en vue d'atteindre les objectifs de financement mentionnés. Les athlètes qui souhaitent recueillir des fonds pour leur entraînement et leurs objectifs sportifs peuvent utiliser le financement participatif.

#### SITES DE PARTAGE DE CONNAISSANCES

Beaucoup d'outils en ligne très prisés ont une dimension « sociale ». Par exemple, Wikipedia est une encyclopédie collaborative en ligne que tout le monde peut à la fois mettre à jour et consulter.

#### OUTILS COLLABORATIFS

Google Drive permet aux utilisateurs de partager et d'éditer des

documents en ligne, alors que Dropbox leur permet de charger ou de télécharger des fichiers à partir d'un « dossier » central auquel de multiples personnes peuvent accéder par l'intermédiaire de toute une série d'appareils (ordinateur de bureau, téléphone, tablette, etc.).

#### SITES DE QUESTIONS-RÉPONSES ET D'ÉVALUATION

Certains sites font autorité et constituent des sources d'information et de connaissances appréciées. Sur Quora et Yahoo Answers, les utilisateurs peuvent poser des questions ouvertes auxquelles répondront ensuite d'autres membres de la communauté.

#### PARTAGE DE MEDIAS

Sur des sites de partage vidéo tels que YouTube et Vimeo, les utilisateurs ont la possibilité de télécharger et de visionner des vidéos, d'ajouter des commentaires, de créer des chaînes et de se connecter avec d'autres utilisateurs.

Instagram, Flickr et Google Photos sont trois sites de partage de photos ayant les mêmes caractéristiques sociales, tandis que Pinterest vous permet de partager des photos des événements et sites intéressants que vous avez trouvés sur le web.

#### JEUX

Des jeux tels que Pokémon Go utilisent la réalité augmentée pour partager des informations et permettre à plusieurs individus de jouer ensemble, en plaçant, à l'aide de la géolocalisation, des personnages sur l'appareil photo du joueur pour qu'ils interagissent dans une interface de jeu. Ces jeux réunissent de nombreuses personnes dans des lieux qu'ils ne fréquenteraient pas en temps normal.

Comment utiliser les médias sociaux pour renforcer les objectifs de votre organisation ?



## ORGANISATIONS SPORTIVES ET MEDIAS SOCIAUX

La plupart des sites de médias sociaux autorisent la création de groupes possédant un nombre de membres limités, pour aider les individus et les groupes à diffuser des informations.

De nombreux sites font appel à des communications cryptées, ce qui permet aux informations d'être stockées et partagées en toute sécurité. Les organisations sportives doivent développer des politiques pour protéger des informations sécurisées, et doivent également envisager des stratégies et des politiques de communication dans les domaines suivants :

- **Politiques liées au fonctionnement de l'entreprise :**

- partage d'idées ;
- planification et programmation de l'entraînement et de la compétition ;
- relations publiques, marketing et parrainage ;
- calendrier ;
- numéros de téléphone d'urgence ;
- planification et gestion d'événement ;
- sécurité.

- **Communication :**

- entre l'encadrement et les athlètes ;

- entre les entraîneurs et les athlètes ;
- avec les parties prenantes ;
- avec le public.

- **Collecte de fonds :**

- financement participatif ;
- communication avec les partenaires financiers ;
- planification et gestion de la collecte de fonds.

- **Relations publiques et médias :**

- rendez-vous et interviews ;
- communications privées avec les diffuseurs ;
- diffusion des informations au public.

La technologie évolue rapidement. Les organisations sportives doivent adapter leurs principes aux nouvelles technologies et évaluer les moyens pour les utiliser – si des athlètes y ont recours, l'organisation doit s'adapter.

Votre organisation a-t-elle une politique consacrée aux médias sociaux ?

À défaut, doit-elle en élaborer une ? Et comment ?



## ATHLETES ET MEDIAS SOCIAUX

« [LES MÉDIAS SOCIAUX] ONT ÉTÉ UNE TELLE SOURCE D'INSPIRATION ET DE PERSPECTIVES [...] 99,99 % DE CE QUE JE LIS SUR MES FLUX EST VRAIMENT TRÈS POSITIF ET C'EST POURQUOI JE LES UTILISE BEAUCOUP POUR ME RESSOURCER. »

KERRI WALSH JENNINGS, TRIPLE CHAMPIONNE OLYMPIQUE DE VOLLEYBALL DE PLAGES, 2016

L'histoire et les exploits des athlètes seront inévitablement couverts par les médias et commentés par d'autres. Il est important que les athlètes comprennent les opportunités et les pièges des médias sociaux, et qu'ils réfléchissent à la façon de gérer et de répondre à ce qu'on dit d'eux. Beaucoup d'athlètes de haut niveau utilisent les médias sociaux pour :

- communiquer en toute sécurité avec leurs amis, des groupes sociaux (avec WhatsApp par exemple) ou le monde entier ;
- se faire remarquer ;
- attirer l'attention des médias
- bâtir une image de marque ou spécifique ;
- entrer en relation avec les fans et bâtir une base de fans ;
- avoir une source d'inspiration, se motiver et partager leur parcours ;
- donner de la visibilité aux sponsors ;
- partager des informations sur l'entraînement ;
- interagir avec des fournisseurs.

### CRÉATION D'UNE BASE DE MÉDIAS SOCIAUX

Les outils de médias sociaux qu'un athlète choisit d'utiliser varieront selon son intérêt, ses objectifs et sa disponibilité. Une approche minimaliste peut comprendre la création d'un profil Facebook et d'une page Facebook publique, pour partager votre itinéraire personnel. Vous devrez réfléchir au contenu de votre profil public et à la manière de l'animer.

Une approche plus ambitieuse des médias sociaux nécessite de définir clairement ses objectifs : les utilisez-vous pour avoir des abonnés, raconter votre histoire, soigner votre image de marque ou pour d'autres raisons ? Cela nécessite également de connaître plusieurs outils de coordination des médias sociaux.

Si vous utilisez des outils gratuits ou peu onéreux tels que Wix, Weebly, Virb, SquareSpace et WordPress, vous pouvez créer votre site internet personnel qui sera la plateforme sur laquelle vous fournirez des informations. Vous attirerez ensuite plus de visiteurs

en le reliant à des plateformes de médias sociaux telles que Google +, Facebook, Twitter, LinkedIn, Instagram, YouTube, Pinterest, Soundcloud et Tumblr. Certains athlètes vont même encore plus loin dans la sophistication grâce à l'utilisation d'une caméra GoPro et de logiciels comme iMovie ou SpinCam pour réaliser des vidéos de qualité professionnelle.

### COMMERCIALISATION ET IMAGE DE MARQUE D'UN ATHLÈTE

Certains athlètes créent une présence numérique et développent un réseau intégrant le marketing traditionnel et des stratégies sur

les réseaux sociaux pour améliorer leur image. Ils espèrent que cela leur permettra d'attirer et de fidéliser plus facilement des sponsors.

Dans la mesure où les réseaux sociaux offrent des canaux de communication bilatéraux, les fans peuvent aujourd'hui interagir directement avec les marques et les stars qu'ils préfèrent. De plus en plus, ils s'attendent à ce que leurs équipes et athlètes préférés communiquent via ces canaux. Une large base de fans et d'abonnés aide les athlètes à attirer des sponsors.

Les athlètes qui utilisent les réseaux sociaux pour monétiser leurs propres exploits sportifs doivent être conscients que d'autres organisations peuvent souhaiter les utiliser dans le même but, comme les sponsors du CIO, de leur CNO ou de leur FI, ou les diffuseurs, qui peuvent vouloir tirer profit de leurs exploits. Le modèle économique de ces organisations est généralement basé sur des pratiques de marketing traditionnelles et peut ne pas s'accorder avec le modèle de monétisation défini par la stratégie de l'athlète basée sur les médias sociaux.

### QUESTION

Comment pouvez-vous aider vos athlètes à créer de façon appropriée leurs plateformes de médias sociaux ?

Les outils de médias sociaux qu'un athlète choisit d'utiliser varieront selon son intérêt, ses objectifs et sa disponibilité.



## COMMENT DOIT-ON UTILISER LES MEDIAS SOCIAUX ?



Toutes les photos et vidéos que vous créez peuvent contenir des données révélant où vous vous trouvez.

### SOYEZ RESPECTUEUX ET PRUDENT

Ce que vous postez en ligne ne disparaîtra jamais – tout ce que vous écrivez peut revenir vous hanter. Voici quelques conseils :

- Ne postez pas de remarques sexistes, racistes, obscènes ou vulgaires.
- Ne rabaissez pas, ne dénigrez pas ou n'attaquez aucune personne, organisation ou programme.
- Ne postez pas d'informations se rapportant à des actes qui enfreignent les lois nationales ou locales, ou les règles d'une équipe ou d'une organisation sportive.
- Ne postez aucune information négative sur vous, votre équipe ou votre organisation.
- Ignorez les commentaires désobligeants et n'encouragez pas les «intempestifs». N'hésitez pas à modérer des commentaires ou une discussion en ligne.
- Toutes les photos et vidéos que vous créez peuvent contenir des données révélant où vous vous trouvez (c'est ce qu'on appelle la géolocalisation). Supprimez ces données avant de poster en ligne, pour éviter que tout le monde sache où vous êtes.
- Utilisez des mots de passe vraiment forts et une double identification pour que vos sites et vos comptes restent sécurisés. Ce niveau de protection doit être une obligation pour toute organisation sportive. Ne partagez pas vos mots de passe et ne les écrivez pas sur du papier: quelqu'un d'autre pourrait les trouver.
- Ne postez jamais la moindre information concernant votre domicile, votre adresse, vos numéros de téléphone ou d'autres informations personnelles ou privées. Faites toujours preuve de prudence lorsque vous postez votre localisation ou vos projets.
- Faites attention au profil de ceux que vous ajoutez comme amis en ligne. De nombreuses personnes cherchent à profiter des autres ou à entrer en contact avec des athlètes pour avoir l'impression

de faire partie de leur équipe.

- Protégez-vous en toutes circonstances. Ne fournissez rien que des escrocs habiles ou des usurpateurs d'identité pourraient utiliser contre vous.
- Préservez toujours votre vie privée, notamment en ce qui concerne les photos.

### DIRECTIVES POUR POSTER DU CONTENU

- **Réfléchissez d'abord** : Une fois que vous avez posté un texte, une vidéo ou une photo, tout le monde y a accès et peut les voir à tout moment, partout dans le monde. Vous en perdez le contrôle.
- **Liberté de parole** : Ne vous laissez pas tromper par un faux sentiment de sécurité concernant votre droit à la liberté de parole. Vous ne pouvez pas dire ou faire ce que vous voulez sur les médias sociaux sans que cela ait des répercussions.
- **Soyez précis au maximum** : Prenez le temps de vérifier avant de poster. Ne lancez pas de rumeurs ou ne postez rien dont vous n'êtes pas certain à 100 %.
- **Soyez conscient de votre responsabilité** : Vous êtes toujours responsable de ce que vous postez en ligne. Les tribunaux peuvent vous tenir pour responsable de tout ce qu'ils jugent être une violation des droits d'auteur, diffamatoire, calomnieux ou obscène.
- **Photos** : Ne postez pas de photos de quelqu'un d'autre sans sa permission.
- **Soyez vous-même** : N'essayez jamais de vous faire passer pour quelqu'un d'autre. Les outils de suivi permettent de retrouver qui a posté des commentaires anonymement. Même si vous supprimez un post ou un commentaire, on peut toujours le retrouver.
- **Corrigez les fautes** : Si vous faites une faute lorsque vous postez, reconnaissez-le. Soyez franc et corrigez rapidement.

## LES REGLES DU BASKETBALL ET L'ESPRIT DU JEU

Pour comprendre le basketball, il faut certes connaître ses règles mais aussi être sensible à leur genèse. Pour cela, un retour aux sources des règles du jeu et de leurs mises au point successives s'impose.

Après quelques essais infructueux d'adaptation de jeux traditionnels, James NAISMITH proposa en 1891 un jeu nouveau fondé sur les cinq règles suivantes :

- Principe 1 : le ballon sera sphérique, gros et léger ; il sera joué avec les mains.
  - Principe 2 : tout joueur pourra se placer à n'importe quel endroit du terrain (pour le différencier du football américain).
  - Principe 3 : il sera interdit de courir balle en mains (en raison de l'exiguïté du terrain, mais aussi pour éviter de manquer à la règle 4 et également pour sauvegarder l'égalité des chances entre attaquants et défenseurs).
  - Principe 4 : les équipes joueront ensemble sur le terrain, mais tout contact entre joueurs sera interdit (recherche de la maîtrise corporelle et sens éducatif).
  - Principe 5 : le but sera élevé, horizontal et de petite dimension, pour qu'il soit fait appel plus à l'adresse qu'à la puissance.
- L'articulation de ces cinq principes de base caractérise la spécificité de ce sport par rapport aux autres sports collectifs. Elle constitue son noyau fondamental dont nous retiendrons que :

- L'adresse doit l'emporter sur la puissance (cible horizontale et élevée).

- L'adresse manuelle pour s'exprimer impose le « non-contact ».

- Pour sauvegarder l'égalité des chances entre attaquant et défenseur, il était logique d'interdire de courir balle en mains.

NAISMITH formula ensuite le premier règlement ou code de jeu en 13 règles (1891). Les règles 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 ont, depuis cette date, subi des modifications.

A ce jour, aux Etats-Unis actuellement plusieurs institutions sportives légifèrent le basket américain :

- \* La National Basketball Association (NBA)
- \* La Continental Basketball Association (CBA), l'antichambre de la NBA
- \* La National College Athletic Association (NCAA), des universitaires américains.

Chaque institution essayant plus ou moins de se démarquer de l'autre par :

- Le temps de jeu et le nombre de périodes différents.
- Le nombre de fautes personnelles.
- Les règles défensives.
- Le temps pour déclencher un tir.

En Europe, les organismes et pratiquants se réfèrent aux règles de la Fédération Internationale de Basketball (FIBA), créée en 1932.



### L'évolution des règles internationales :

Les règles internationales du basketball ont été modifiées 25 fois en 100 ans par la FIBA, et ce dans le but de conserver l'esprit du jeu (consolider l'expression des règles fondamentales et rendre impossible leur contournement).

### Quelles sont les principales lignes de force qui sous-tendent ces modifications ?

● **Encourager la mobilité des joueurs** : pour conserver la dimension condition physique et atténuer l'importance prise par les joueurs de très grande taille, l'évolution des tracés de la zone réservée est proposée (1948 et 1956).

● **Sauvegarder l'importance de l'adresse** :

– Les sanctions et réparations lors de contacts, ainsi que le nombre de points sur panier réussi ont subi de nombreuses modifications :

\* Pour les fautes personnelles (1891, 1952, 1972, 1980, 1984,...)

\* Pour leurs réparations (lancers-francs : 1894, 1895, 1896, 1924, 1948, 1976, 1984, 1994,...).

– La règle des tirs à 3 points (1984). La valeur de 2 points accordée pour un panier réussi datait de 1896. Dans la période récente, il y avait une forte diminution des tirs de loin et 2/3 des tirs étaient déclenchés à l'intérieur de la zone réservée.

Cette dernière modification s'est aussi révélée d'une importance stratégique majeure (joueurs spécialisés et combinaisons dans les dernières possessions de la balle du match, incertitude à l'issue de la rencontre,...).

● **Limiter le jeu dur et les réactions du banc** :

\* Zone neutre le long du couloir de lancer-franc (1994)

\* Règle du tir à 3 points (1984)

\* Réduction des fautes d'équipe (de 8 à 7 par mi-temps ; puis à 4 fautes par période) avant d'obtenir réparation par lancer-franc (1984)

\* Pénalisation de la faute technique d'entraîneur (1984)

\* Sanction sur faute antisportive (perte de possession – 1986)

\* Zone de banc d'équipe (1990)

\* Restriction sur les « pivoter » (1994)  
\* Placement des joueurs au lancer-franc (1994)  
\* Marquage du porteur de balle (1994)  
\* Disqualification pour deux fautes antisportives ou techniques (2016)

● **Sauvegarder l'égalité des chances entre attaquant et défenseur (et secondairement faire opposition au jeu dur)** :

– Les règles ont plutôt limité les droits du porteur de balle :

\* Pivot (1893)

\* Dribble (1896, 1898, 1899, 1901)

\* Règle du « marcher » (1994, 2017) : cette règle est aujourd'hui mieux définie et sa violation plus facilement appréciée des arbitres (le pouvoir du porteur de balle devenait si important que le défenseur ne pouvait plus défendre sans commettre de faute personnelle.

– Ou le défenseur : interdiction des « antennes » (1994).

● **Accentuer ses aspects spectaculaires et sensibiliser le spectateur aux stratégies et tactiques du jeu** :

– Prédéterminé pour être un sport télévisuel, certaines règles ont été modifiées sous la pression des médias (jeu rapide, tir à 3 points, nombre de temps-morts,...).

– De même, l'évolution technologique a joué un rôle important dans l'uniformisation du matériel (ballons mieux adaptés au dribble et à l'âge des joueurs, cercles « reflex », panneaux transparents,...) et a accru les possibilités de manœuvres stratégiques en temps réel (indicateurs de temps de jeu, disposition permanente de l'actif ou le passif des joueurs et des équipes par l'intermédiaire des panneaux électriques).

– A un autre niveau, les retransmissions TV avec ses ralentis, commentaires (oraux ou dessinés) deviennent des supports d'analyse qui dynamisent l'interaction du jeu et des règles.

Ces grandes lignes de force alimentent le jeu et son évolution ; sa mémoire se cristallise dans les règles et dans la motricité des pratiquants et à ce titre, les fédérations, les clubs, les joueurs et les spectateurs constituent un conservatoire de ce patrimoine.





## VRAI OU FAUX

Les questions suivantes portent sur, le "règlement officiel de Basketball de la FIBA et ses Interprétations." Un téléchargement gratuit est disponible sur le site de la FIBA ([www.fiba.com](http://www.fiba.com)). Pour des précisions supplémentaires, des explications ou des exemples, s'il vous plaît consulter le document.

### QUESTIONS

1. Au cours d'une remise en jeu pour une possession en alternance en début de période, A3 qui fait la remise en jeu commet une violation. Il est accordé une remise en jeu à l'équipe B suite à cette violation. Doit-on toujours attribuer la prochaine remise en jeu pour possession en alternance à l'équipe A?
2. A10 fait son entrée en remplacement d'A5 qui est blessé. Il est alors accordé un temps-mort à l'équipe B. Avant la fin de ce temps-mort, A5 se remet de sa blessure et demande à réintégrer le jeu. Doit-on accepter cette demande ?
3. A 10 secondes de la fin des 24-secondes, l'équipe A ayant le contrôle du ballon, le ballon est au dessus de l'anneau autre que celui d'un tir au panier. B4 commet alors une violation en introduisant la main dans le panier pour toucher le ballon. Une remise en jeu est accordée à l'équipe A.  
L'équipe A ne doit-elle avoir que les 10 secondes restantes dans la période des 24 secondes ?
4. Le ballon se loge dans le panier suite au tir au panier de A3 lorsque A1 touche le ballon.  
Le ballon doit-il devenir mort immédiatement ?
5. Pendant que l'équipe A a le contrôle du ballon dans la zone avant de l'équipe A, une passe de A2 à A4 frappe un officiel, après quoi le ballon retourne immédiatement dans la zone arrière. Le ballon est ensuite contrôlé par A3. L'équipe A a-t-elle commis une violation en ramenant illégalement le ballon dans la zone arrière ?
6. Il est accordé une remise en jeu pour une possession en alternance à l'équipe A à partir de la ligne de touche dans la zone avant de l'équipe A. Le joueur qui fait la remise en jeu peut-il passer le ballon à un coéquipier qui se trouve dans la zone arrière de l'équipe A ?
7. Un tir au panier de A1 est en l'air lorsque le signal des 24-secondes retentit. Le ballon ne touche pas l'anneau ou pénètre dans le panier, après quoi il est immédiatement sous le contrôle d'un joueur de l'équipe B. L'arbitre doit-il ignorer le signal et permettre au jeu de continuer sans interruption?
8. Au cours de l'échauffement d'avant match, un joueur de l'équipe A commet une faute technique. Cette faute technique doit-elle compter comme une des fautes conduisant à une situation de sanction dans la première période ?
9. L'équipe A a eu le contrôle du ballon dans la zone arrière de l'équipe A pendant 5 secondes lorsque B3 touche délibérément le ballon du pied. Il est accordé une remise en jeu à l'équipe A. Doit-on aussi accorder une nouvelle période de 24 secondes à l'équipe A autant qu'une nouvelle période de 8 secondes ?
10. L'équipe A a le contrôle du ballon dans les 15 secondes restantes de la période des 24-secondes quand une situation de bagarre se produit. Suivant l'interruption du match causée par la bagarre, les arbitres jugent que les sanctions s'annulent l'un et l'autre. Le match doit-il reprendre avec une remise en jeu pour l'équipe A dans les secondes restantes de la période des 24-secondes ?



## REPONSES

1. Non (article 12.4.7)
2. Oui (article 19.2.4)
3. Non (On doit accorder une nouvelle période de 24 secondes à l'équipe A. L'action de B5 est en lui-même une violation, tout comme lorsque un joueur frappe le ballon du poing. Ne pas accorder une nouvelle période de 24 secondes serait récompenser la mauvaise défense. Article 50.2)
4. Non (une fois le ballon dans le panier, l'attaque ne peut commettre d'intervention. Article 31.2.4)
5. Oui (Quand le ballon tape un arbitre, c'est comme si le ballon frappe le parquet juste là où est arrêté cet arbitre. Article 30.2)
6. Non (Article 30.1.2)
7. Oui (Article 29.1.2)
8. Oui (Article 38.4.1)
9. Oui (Article 28, 50, Interprétation FIBA)
10. Oui (Article 42.2.7, 50.4)





**BASKETBALL** | **QUALIFYING**  
**AFRICA LEAGUE** | **TOURNAMENTS**

